Автор: admin
23.12.2011 22:36 - Обновлено 30.10.2014 04:22

Как стать бесстрашным?

Сразу же – безоговорочно! – признаём очевидное: наш мир – это мир катастроф! Катастроф масштабных: землетрясения, извержения, пожары, цунами, наводнения, оползни, региональные войны, теракты, массовая озверелость… И катастроф личностных: от тихого самоубийства одиночек до убийства жены и детей иным бизнесменом.

При этом всё, что нас окружает – телевизор, газеты-журналы, компьютер, астрологи, телефоны, соседи, начальники, экстрасенсы, сослуживцы, биржи, правительства, маги, всевозможные аналитики процессов глобализации… Словом, куда глаз или ухо ни кинь – всё пророчествует катастрофу. Самая меньшая из которых – конец света в 2012 году.

Жить в таком мире – страшно

И каждый из нас – от президента до бомжа – боится. Боится непроизвольно. На уровне клетки. И уже депрессия – дитя страха – как утверждает мировая статистика, вырываясь на первое место, потеснила собой самых грозных убийц человечества: онкологию, сердечно-сосудистые, костные заболевания.

Страх становится торжествующе непобедимым.

Но! Если кто-то из нас ещё не сошёл с ума, не посажен на цепь, не связан по рукам и ногам в психушке… Больше того. Он душевно не истощился. И желает проснуться утром, с радостью соскочить с опостылевшего дивана, отдёрнуть штору, глянуть в окно и – улыбнуться миру!

И этой улыбкой – начать свой день. И такой же улыбкой – его закончить.

Но – увы и увы! – это простое естественное желание ему недоступно. Потому что

невнятные страхи, тревожность, неуверенность, ожидание неудач, в конце концов, многолетний страх перед дверью начальника, с которым – надо же наконец! – решить наболевший вопрос…

А, если вы начинающий копирайтер, к подобным страхам прибавится специфический страх: страх перед собственным «не смогу», перед заказчиком, перед отсутствием заказчика, перед жестокой, душу изматывающей конкуренцией, перед провалом, насмешками копирайтерских мэтров, страх перед чёрной своей не заладившейся судьбой… И страх этот – будто укус ядовитого аспида – парализует ум, волю, поступок. Порождая ещё более сильный страх.

Возникает заколдованный круг

И как его разорвать?! Каким криком кричать, к кому бросаться за помощью?! Да и есть ли выход из этого подлого круга?!

Выход – есть!

Он – в самом человеке.

И первое, что надо сделать – дождитесь, когда этот страх станет невыносимым. И тогда сама наступит минута, когда – протестуя всей силой сердца – вы яростно крикнете на весь белый свет: «Надоело бояться! Не хочу! И не буду!»

И тут же вы ощутите, как с души свалилась огромная тяжесть. И вам полегчало. И тогда – уверенно и спокойно – начинаем работать со своей посветлевшей душой.

Начинаем с простого.

Лучше всего рано утром – и семья, и город, и мир ещё спит – вы, один на один с врачующей тишиной, берёте листочек бумаги. Вертикальной чертой делите пополам. И на левой части листа – ничего не скрывая – записываете все свои страхи. Можете так и назвать эту часть листа – «Мои страхи». Можете дополнять этот список и завтра. И послезавтра. И всю неделю, и месяц. Пока не запишете всё.

Записали? Прекрасно. Переходим на правую часть листа. И назовём её так: «Мои победы». И…

Не спешите! Не суетитесь! Не хватайте то, что лежит на поверхности жизни. Или даже то, чем вы упивались, рассказывая, например, друзьям, какой вы неотразимый смельчак и как врезали своему начальнику, когда он позволил себе…

Не лгите! Лгать самому себе – последнее дело. Да и нет нужды себе лгать. Потому что вам есть что вспомнить хорошего о себе. Надо только серьёзно и вдумчиво погрузиться в самую глубину своей жизни. В самую отдалённую точку детства. Вы даже можете вспомнить (мама вам не раз рассказывала об этом), каким крепким, торжествующим криком вы закричали, когда родились…

Оттолкнитесь от этого крика. И вы обязательно вспомните, как, не умея плавать, вы однажды – душимые безысходностью – бросились в реку и… И именно с этого дня, как бы само собой, научились и стали отменным пловцом. Или – думайте, думайте! – как тоже однажды, глядя прямо в глаза дорогому другу, вы сказали, что он – лжец, и вам стыдно, и вы не будете с ним дружить, если он не изменится к лучшему. Или – вспомнили? – как в кругу наседавших мальчишек, лидеров школы, вы – ужимаясь всем сердцем от страха – тем не менее, отказались побить «зубрилу-очкарика» только за то, что он – отличник.

Вспоминайте! Вспоминайте подробно и всё! Даже то, что вам сегодня не кажется важным и смелым. Например, как подростком вы разрыдались от горя, читая о гибели Овода… Или как болело и мучилось ваше взрослое сердце, когда вы смотрели фильм о неизъяснимом мужестве наших солдат на Курской дуге…

Не торопитесь! Заполняйте правую половину листа каждое утро. Сделайте это любимым

занятием. Радуйтесь, открывая себя настоящего – смелого, чистого, великодушного.

И однажды наступит день, когда, глянув на свой листок, вы искренне удивитесь. Потому что на этом листе – чёрным по белому – будет видно, как много прекрасных порывов и твёрдых поступков вы пережили. И как – рядом с ними – мелки и ничтожны страхи, подчинившие вас. Значит, вы просто забыли себя настоящего. И – растерялись.

И вот с этого чувства, что вы – настоящий – есть и запустится удивительный механизм вашего самоутверждения. Этот всесильный, всеми героями мира проверенный механизм – изо дня в день – будет оттачивать вашу смелость. И вы обязательно обретёте истинное бесстрашие.

Автор - **Лидия Латьева**

Источник